

ГБОУ Школа «Интеллектуал»



СПЕЦКУРС

Программа внеклассной работы по физическому воспитанию детей в секции

«Спортивные и подвижные игры»

для учащихся 5-8 классов

на 2017-2018 учебный год

Аксенов Вячеслав Валентинович

Учитель физической культуры

высшей квалификационной категории

г. Москва

2017 г.

Пояснительная записка

Программа секции «Спортивные и подвижные игры» общеобразовательной школы, далее ОФП, разработана с учетом требований к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей и рассчитана на школьников в возрасте от 11 до 14 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий). Теоретический материал из учебника «Физическая культура», авторы В. И. Лях, А. А. Зданевич. М.: Просвещение – 2011г.

Содержание программы учебно-тренировочной работы в секции позволяет формировать условия для реализации индивидуальных особенностей школьников. Принимая во внимание то, что основой спортивных игр являются развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость. Программа является актуальной, как фактор профилактики асоциального поведения школьников.

Занятия спортивными играми общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, и различных игр которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Основными задачами секции являются:

- Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников чувства ответственности за свою команду. Укрепления дружбы, развитие силы воли умение действовать в составе группы сверстников.
- Развитие логического мышления, периферического зрения, и других важных навыков необходимых для занятий спортом и повседневной жизни человека.
- Подготовка разнообразно физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов;
- Подготовка общественного актива организаторов спортивно-массовой работы для коллектива физической культуры общеобразовательной школы.

В программе учебный материал дается в виде основных массовых видов спортивных игр (футбол, волейбол, баскетбол, гандбол, бадминтон, настольный теннис) общеобразовательных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

Образовательный процесс рассчитан на 1 год, где могут заниматься дети с 11 до 17 лет. В группе занимаются и мальчики и девочки. Количественный состав – 15- 20 учащихся. Это позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений, предусмотренных программой. В группах собираются дети с разным уровнем развития. Занятия проходят один - два раза в неделю, общая загруженность 2– 4 часа. Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься. Кроме того, предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на развитие детей, подготовленных слабее.

В процессе тренировок совершенствуют умение управлять своими движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, гармоническому развитию детей. Игры имеют большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. ТРЕНИРОВКИ требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Программа обучения направлена на ознакомление с видами спорта баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон, настольный теннис, укрепление здоровья и закалывание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям спортом, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Ожидаемые результаты:

- Желание заниматься тем или иным видом спорта;
- Стремление овладеть основами техники одного из видов спорта;
- Расширение знаний по вопросам правил соревнований;
- Повышение уровня разносторонней физической подготовленности;
- Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания.
- Интерес родителей к занятиям подростка в секции.

В конце учебного года проводятся итоговые соревнования на первенство школы или секции

Учебно-тематический план

| № п/п | Раздел/тема | Количество часов | | |
|-------|---|---------------------------------------|-----------------------|----------------------|
| | | Всего занятий | Теоретические занятия | Практические занятия |
| 1 | Вводное занятие | 2 | 2 | - |
| 2 | Ознакомление с правилами соревнований | 2 | 2 | - |
| 3 | Техника безопасности во время занятий спортивными и подвижными играми | 2 | 2 | - |
| 4 | Обще развивающие упражнения | 14 | - | 14 |
| 5 | Спортивные игры | 50 | - | 50 |
| 6 | Контрольные упражнения | Согласно плану спортивных мероприятий | | |
| | ИТОГО | 70 | 6 | 64 |

Содержание программы

1. Вводное занятие. План работы секции. Правила поведения на занятиях и режим работы. Значение занятий спортом для подготовки к трудовой деятельности.
2. Гигиена спортсмена и закалывание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий.
3. Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам спорта. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.
4. Техника безопасности во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий спортом. Возможные травмы и их предупреждение.
5. Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений.
6. Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Подвижные игры. Силовая подготовка.

7. Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий

Методическое обеспечение программы

Условия выполнения программы. Количество детей – не более 20 человек. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе или в спортивном зале, оборудованном в соответствии с нормативными требованиями.

Занятия проводятся с нагрузкой 2- 4 часа в неделю. На данном этапе предполагается:

- ознакомление с видами;
- укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся подростков;
- воспитание интереса к занятиям, на создание базы разносторонней физической функциональной подготовленности;
- развитие общей и силовой выносливости быстроты, гибкости, периферийного зрения подвижности в суставах, видения и взаимодействия с партнерами, а так же умения расслаблять мышцы;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- воспитание общей выносливости, ловкости;
- изучение элементов техники ходьбы, бега, прыжков;
- ознакомление с остальными разделами правил соревнований и некоторыми вопросами теории.

Техническое оснащение занятий:

| № п/п | Наименование | Ед. изм. | Кол-во |
|-------|--|----------|--------|
| 1. | Площадка для мини футбола | шт. | 2 |
| 2. | Площадка для баскетбола | шт. | 1 |
| 3. | Площадка для волейбола | шт. | 1 |
| 4. | Столы теннисные | шт. | 6 |
| 5. | Мячи набивные | шт. | 4 |
| 6. | Ракетки для настольного тенниса | шт | 20 |
| 7. | Сетки для наст. тенниса | шт. | 6 |
| 8. | Щит баскетбольный игровой 180x105см с фермой настенной | шт. | 2 |
| 9. | Ворота для минифутбола | шт. | 4 |
| 10. | Аптечка медицинская | шт. | 2 |
| 11. | Ракетки бадминтон | шт | 20 |
| 12. | Мячи гандбольные | шт. | 6 |
| 13. | Мячи теннисные | шт. | 100 |
| 14. | Жилетки игровые | комплект | 2 |
| 15. | Канат для перетягивания | шт. | 2 |
| 16. | Конус игровой | шт. | 10 |
| 17. | Мяч футбольный облегченный | шт. | 5 |
| 18. | Мяч баскетбольный №7 массовый | шт. | 10 |
| 19. | Мяч баскетбольный №7 для соревнований | шт. | 8 |
| 20. | Мяч волейбольный для соревнований | шт. | 8 |
| 21. | Мяч волейбольный массовый | шт. | 20 |
| 22. | Мяч футбольный №4 массовый | шт. | 5 |
| 23. | Мяч гандбольный | шт. | 8 |
| 24. | Мяч футбольный №5 массовый | шт. | 5 |
| 25. | Насос для накачивания мячей с иглой | шт. | 4 |

| | | | |
|-----|------------------------|-----|---|
| 26. | Рулетка 10 м | шт. | 2 |
| 27. | Табло игровое | шт. | 2 |
| 28. | Сетка волейбольная | шт. | 2 |
| 29. | Ворота мини футбольные | шт. | 3 |
| 30. | Эспандер универсальный | шт. | 4 |

Список литературы

1. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». В. И. Лях, А. А. Зданевич. 2009г.
2. «Настольная книга для учителя физической культуры». Г. И. Погадаев. 2000г.
3. «Гимнастика». М. Л. Журавина. 2001г.
4. «Футбол в школе». С. И. Андреев. 1986г.
5. «Твой олимпийский учебник». В. С. Родиченко 1999г.
6. «Баскетбол». В. М. Костин. 1986 г.
7. «Физическая культура 4-6 классы». В. С. Кузнецов 2002 г.
8. «Начинающему учителю физкультуры». М. В. Видякин. 2002г.
9. «Спортивные игры в школе». П. Н. Гойхман. 1972г.
10. «Физкультура. Внеклассные мероприятия в школе». М. В. Видякин. 2006г.

Тематическое планирование

| № занятия п/п | Дата проведения | Тема занятия | Количество часов |
|-------------------------------------|-----------------|--|------------------|
| <i>Вводное занятие – 1 час</i> | | | |
| 1 | 09.16 | Вводное занятие | 1-2 |
| <i>Общая физическая подготовка</i> | | | |
| 2 | | Бег челночный 4х10м | 1-2 |
| 3 | | Развитие силовой выносливости (гантели) | 1-2 |
| 4 | | Бег на время на дистанции 30 метров и 60 метров | 1-2 |
| 5 | | Развитие общей выносливости (бег1000м) | 1-2 |
| <i>Футбол – залфутбол 5 часов</i> | | | |
| 6 | | Развитие скоростной выносливости челночный бег 6х10м игра футбол. | 1-2 |
| 7 | | Подача углового. Ведение и обводка. Отбор мяча. Игра футбол. | 1-2 |
| 8 | | Игра головой. Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Игра футбол | 1-2 |
| 9 | 10.16 | Двусторонняя игра. | 1-2 |
| 10 | | Учебно-тренировочная игра | 1-2 |
| <i>Баскетбол – стритбол 8 часов</i> | | | |
| 11 | | Взаимодействие 3х игроков в нападении. Перемещения и остановки. Учебная игра | 1-2 |
| 12 | | Штрафной бросок. Перемещения и остановки. Учебная игра | 1-2 |
| 13 | | Ловля и передача мяча в движении. Учебная игра | 1-2 |
| 14 | | Ловля и передача мяча. Бросок 3х метровой зоны. Учебная игра | 1-2 |
| 15 | | Взаимодействие 2х игроков в нападении. Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча. | 1-2 |
| 16 | | Бросок после отскока. Учебно-тренировочная игра | 1-2 |
| 17 | | Учебно-тренировочная игра | 1-2 |
| 18 | 11.16 | Учебно-тренировочная игра | 1-2 |
| <i>Волейбол – пионербол-</i> | | | |

| | | | |
|------------------------------------|-------|--|-----|
| 19 часов | | | |
| 19 | | Прием мяча. Передача мяча. | 1-2 |
| 20 | | Прием мяча. Передача мяча. | 1-2 |
| 21 | | Прием мяча. Передача мяча. Игра настольный теннис | 1-2 |
| 22 | | Прием мяча. Передача мяча. Игра настольный теннис. | 1-2 |
| 23 | | Подача мяча Игра настольный теннис | 1-2 |
| 24 | | Подача мяча Игра настольный теннис | 1-2 |
| 25 | 12.16 | Подача мяча. Игра настольный теннис | 1-2 |
| 26 | | Нападающий удар. Блокирование мяча. Игра настольный теннис | 1-2 |
| 27 | | Нападающий удар. Блокирование мяча. | 1-2 |
| 28 | | Нападающий удар. Блокирование мяча. | 1-2 |
| 29 | | Нападающий удар. Блокирование мяча. | 1-2 |
| 30 | | Бадминтон. Работа в парах | 1-2 |
| 31 | | Бадминтон. Нижняя подача Игра через сетку | 1-2 |
| 32 | | Учебно-тренировочная игра. | 1-2 |
| 33 | 01.17 | Учебно-тренировочная игра в парах. | 1-2 |
| 34 | | Верхняя подача. Учебно-тренировочная игра | 1-2 |
| 35 | | Учебно-тренировочная игра. | 1-2 |
| 36 | | Учебно-тренировочная игра. | 1-2 |
| 37 | | Учебно-тренировочная игра. | 1-2 |
| <i>Баскетбол Гандбол– 25 часов</i> | | | |
| 38 | | Ведение мяча левой и правой рукой. Бросок по воротам | 1-2 |
| 39 | 02.17 | Ведение мяча левой и правой рукой. Передачи в движении. Учебная игра гандбол | 1-2 |
| 40 | | Ведение мяча левой и правой рукой. Броски мяча в кольцо Учебная игра | 1-2 |
| 41 | | Броски мяча в кольцо | 1-2 |
| 42 | | Броски мяча в кольцо | 1-2 |
| 43 | | Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия. | 1-2 |
| 44 | 02.17 | Овладение мячом и противодействия | 1-2 |
| 45 | | Овладение мячом и противодействия | 1-2 |

| | | | |
|-----------------------------------|-------|--|----------|
| 46 | | Овладение мячом и противодействия | 1-2 |
| 47 | 03.17 | Отвлекающие приемы | 1 |
| 48 | | Отвлекающие приемы | 1-2 |
| 49 | | Индивидуальные тактические действия в нападении и защите | 1-2 |
| 50 | | Индивидуальные тактические действия в нападении и защите | 1-2 |
| 51 | | Групповые тактические действия в нападении и защите | 1-2 |
| 52 | | Групповые тактические действия в нападении и защите | 1-2 |
| 53 | 04.17 | Групповые тактические действия в нападении и защите | 1-2 |
| 54 | | Групповые тактические действия в нападении и защите | 1-2 |
| 55 | | Командные тактические действия в нападении и защите | 1-2 |
| 56 | 04.17 | Командные тактические действия в нападении и защите | 1-2 |
| 57 | | Командные тактические действия в нападении и защите | 1-2 |
| 58 | | Командные тактические действия в нападении и защите | 1-2 |
| 59 | | Двусторонняя игра | 1-2 |
| 60 | | Двусторонняя игра | 1-2 |
| 61 | | Двусторонняя игра | 1-2 |
| 62 | 05.17 | Двусторонняя игра | 1-2 |
| <i>Ганбол-10ч.</i> | | | |
| 63 | | Передачи при атаке соперника | 1-2 |
| 64 | | Бег на короткие дистанции Действия в обороне Учебная игра | 1-2 |
| 65 | | Броски по воротам с дальней дистанции. Ученая игра | 1-2 |
| 66 | | Ведение мяча на скорость | 1-2 |
| 67 | | Действия в атаке и обороне | 1-2 |
| <i>Итоговое занятие – 1 час</i> | | | |
| 68 | | Итоговое занятие. Учебная игра по выбору | 1-2 |
| <i>Резервное занятие – 2 часа</i> | | | |
| 69 | | Резервное занятие | 1 |
| 70 | | Резервное занятие | 1 |
| ИТОГО: | | | 70 часов |

В. П. Сидоров

Сидоров С. С.